Консультация для родителей

«БОЯЗНЬ ВОДЫ У РЕБЕНКА»

Страх воды очень часто встречается у маленьких детей. Со временем он исчезает, не превращаясь в пожизненную фобию, если родители выбирают правильную стратегию поведения. Как помочь ребенку преодолеть страх перед водой и боязнь плавать?

**Почему дети боятся воды?**

Не всегда источник страха воды нужно искать в предыдущих психологических травмах. Конечно, если в прошлом у вашего ребенка присутствовали факты испуга, связанных с наличием воды, то будет больше шансов, чтобы проявился страх перед водой. Падение в бассейн, слишком высокие волны на море или какая-то игра со старшими детьми с большим количеством брызг – все это может поспособствовать появлению боязни воды. Только очень небольшой процент населения действительно страдает от реальной фобии, которая нуждается в длительном лечении. Чаще всего родители, проявив терпение, могут найти способ устранить страх воды у своего ребенка самостоятельно.

**Как преодолеть боязнь воды у ребенка?**

В первую очередь не стоит думать, что если ребенок боится воды, то необходимо держаться вдали от пляжей и бассейнов. На самом деле, посещение таких мест пойдет на пользу ребенку. Ему не обязательно вступать в контакт с водой. Было бы неразумно настаивать на попытке искупать ребенка в море или бассейне против его воли, это может привести к усилению его страха. Родители должны продемонстрировать спокойствие и безмятежность, улыбаться, чтобы ребенок заинтересовался и попросил присоединиться к ним, когда они купаются.

На море вы можете оставить своего ребенка играть на берегу вне пределов досягаемости морских волн и брызг от купающихся людей. Играя, он может подойти к воде очень близко даже не осознавая этого. Кроме того, вы можете надуть детский бассейн и чуть-чуть заполнить его водой и положить туда новые игрушки. Так ребенок сможет резвиться в небольшом количестве воды. Постепенно воду можно немного подливать.

У ребенка может появиться желание попробовать войти в воду с мамой или папой. Будет уместно выбрать место и наиболее подходящее время. Выбирайте зону, в которой есть несколько купающихся, лучше всего, если там будут и дети, но не слишком близко к ним. Ребенок может испугаться брызг. На море не должно быть сильных волн, выбирайте время, когда вода спокойна. Проявите терпение к малышу. Дайте ему время. Он должен чувствовать ваше спокойствие и поддержку в этот момент.